

ГБУ ДО «МОЛОДЕЖНЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ ФОРУМ КИТЕЖ ПЛЮС»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
ГБУ ДО
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»
Протокол № 1
«31» 08 2018 г



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»
Кендыш И.А.
Приказ № 1
От «08» сентября 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«САМБО»

Возраст учащихся – 3 -5 лет.
Срок реализации - 1 год.

Разработчики:
педагог дополнительного образования:
Железнов Алексей Леонидович;
педагог – организатор:
Игнашенкова Светлана Владимировна.

Санкт-Петербург
2018

Пояснительная записка

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» (далее – Программа) является модифицированной, разработанной на основе опыта, методических рекомендаций о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей.

Ребенку дошкольного возраста необходимо ежедневно двигаться 3,5-4 часа. Но не всегда родителям удается выделить достаточно времени на прогулки или подвижные игры с ребенком, что в результате отрицательно сказывается как на общем самочувствии, так и на поведении ребенка. Он становится капризным и нервно возбудимым. Поэтому нехватку физической нагрузки необходимо восполнять, нужно направить энергию ребенка в нужное русло. Систематическая двигательная активность оказывает положительное влияние как на эмоциональное, так и на физическое состояние ребенка. Приоритетным направлением программы является оздоровление ребенка через развитие физических качеств, двигательных умений, воспитание интереса и желания выполнять физические упражнения.

Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечнососудистой и дыхательной системы, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность.

Общее развитие и воспитание детей требует особого внимания, так как именно в этом возрасте формируются физические, умственные и нравственные стороны будущей личности. Очень важно, что занятия проводятся в игровой форме, которая понятна ребенку и увлекает его. Все задачи, которые ребенку предстоит решить, ему доступны, ставятся перед ним и решаются постепенно.

Данная образовательная Программа – это первый шаг на пути развития интереса у детей к здоровому образу жизни.

Отличительная особенность заявленной Программы заключается в том, что при её освоении широко используется интенсивное практическое обучение в виде увлекательных игр. Она специально разработана для групп малышей, в целях занятий физической культуры и спортом и предварительной подготовки к занятиям в группах «самбо», а также в целях общего оздоровления подрастающего поколения, развития волевых, силовых качеств, воспитания чувства ответственности и товарищества.

Борьба самбо представляет собой систему, содержащую приемы самозащиты и спортивной борьбы.

В каждое занятие общей физической подготовкой включена разминка. Упражнения разминки повышают функции центральной нервной системы, усиливают обмен веществ, улучшают эластичность связок, сухожилий и мышц, мобилизуют все звенья систем дыхания и кровообращения, улучшают гибкость суставов, разогревают мышцы, что создает благоприятные условия для переноса кислорода, содержащегося в крови, тканям.

Роль разминки отдельного занятия состоит в усилении готовности физиологических систем к работе и в повышении их взаимосвязи.

Адресат Программы - учащиеся в возрасте от 3 до 5 лет.

Цель и задачи программы

Цель программы:

- увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков средствами самбо.

Задачи программы:

Обучающие:

- знакомство с теоретическими основами техники и тактики различных видов двигательных действий и физических упражнений через элементы самбо;
- овладение практическими основами техники и тактики различных видов двигательных действий и физических упражнений;
- формирование знаний о спортивном режиме и гигиенических аспектах.

Развивающие:

- развитие показателей общей физической подготовленности: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей;
- развитие двигательной активности детей;
- развитие быстроты реакции в изменяющихся игровых условиях.

Воспитательные:

- формирование установки на здоровый образ жизни через организацию разминки со здоровьесберегающей направленностью;
- развитие морально-волевых качеств, духа честного соперничества посредством включения в процесс различных игр;
- развитие культуры общения и взаимодействия в игровой деятельности.

Условия реализации программы.

В группу принимаются дети в возрасте 3 - 5 лет при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих. Возможно присоединение к группе и в течение года, если ребенок справляется с требованиями Программы.

Наполняемость учебной группы (списочный состав): 8 – 10 человек.

В процессе реализации Программы предусматривается возможность участия детей в спортивных праздниках, организация совместных спортивных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Кадровое обеспечение Программы предполагает наличие квалифицированных педагогов ДО, которые её реализуют.

Данная Программа рассчитана на 1 год.

Для успешной реализации Программы в материально-техническом обеспечении необходимо наличие:

- спортивного зала;
- ролл матов;
- гимнастических скамеек;
- ковриков гимнастических;
- зоны приземления для прыжков в длину;
- гимнастических матов;
- секундомеров;
- свистков;
- теннисных мячей (150 гр)
- фишек для разметки поля;
- навесных турников;
- мячи футбольный, волейбольный;
- кегли.

Планируемые результаты.

Предметные результаты включают освоенные детьми в ходе изучения:

- знания о правильной технике движений;
- знания о безопасном падении с использованием самостраховки;
- владение двигательными действиями.

Личностные результаты включают:

- усвоение нормы поведения на занятии;
- усвоение установки на здоровый образ жизни;
- готовность и способность ребенка к саморазвитию;
- уверенность в себе и в своих силах;
- способность проявлять терпение.

Метапредметные результаты включают:

- управление ребенком своей деятельностью;
- готовность ребенка к сотрудничеству с педагогом;
- умение слышать педагога и выполнять задание по его просьбе.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Комплектование групп. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Определение уровня умений, спортивной подготовленности	1	-	1	журнал, беседа, входящий контроль
2	Ходьба	4	1	3	беседа, наблюдение
3	Бег на разные дистанции.	3	1	2	беседа, наблюдение
4	Акробатические упражнения	4	1	3	беседа, наблюдение
5	Прыжки	3	1	2	беседа, наблюдение
6	Упражнения с предметами	2	-	2	беседа, наблюдение
7	Инструктаж по охране труда.	1	1	-	беседа
8	Общеразвивающие упражнения	4	-	4	беседа, наблюдение
9	Упражнения для развития меткости, точности движений	4	1	3	беседа, наблюдение
10	Основы оздоровительной физкультуры	4	-	4	наблюдение
11	Упражнения для укрепления мышц ног и спины	4	1	3	беседа, наблюдение
12	Упражнения для самостраховки	4	1	3	беседа, наблюдение
13	Простейшие виды единоборств	4	-	4	беседа, наблюдение
14	Гимнастические упражнения	4	1	3	беседа, наблюдение
15	Подвижные игры	4	1	3	беседа, наблюдение
16	Эстафеты	4	-	4	беседа, наблюдение
17	Выполнение контрольных нормативов. Итоговое занятие	1	-	1	итоговый контроль, показательные выступления
	ВСЕГО:	55	10	45	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.11	25.05	30	55	2 раза в неделю по 1 академическому часу Академический час – 45 мин

Рабочая программа.

Задачи рабочей программы.

Обучающие:

- овладение теоретическими основами техники и тактики упражнений: на развитие скорости, силы, точности, гибкости и др.;
- обучение двигательным действиям;
- обучение основам элементов самбо;

Развивающие:

- развитие показателей общей физической подготовленности: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей;
- развитие познавательной активности и интереса к занятиям спортом в целом;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности;

Воспитательные:

- формирование установки на здоровый образ жизни через занятия спортом;
- развитие у детей способностей коллективного взаимодействия;
- становление спортивного характера: воспитание трудолюбия, уверенности в себе и в своих силах.

Ожидаемые результаты рабочей программы.

Дети будут знать и уметь:

- терминологию разучиваемых упражнений из общей физической подготовки (исходное положение, разминка, старт и т.д.), их функциональный смысл;
- способы и особенности движений и передвижений, соблюдая правильную технику движений;
- технику владения двигательными умениями и навыками;
- технику самостраховки при выполнении упражнений;
- навыки формирования здорового образа жизни через занятия спортом;
- уметь расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи и дружбы;
- уметь слушать педагога и выполнять по его просьбе ряд действий.

Особенности обучения

Это этап начальной подготовки по самообороне, на котором осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на развитие мотивации к систематическим занятиям спортом. Данный этап способствует физическому развитию детей, их разносторонней физической подготовки.

Каждое занятие начинается с разминки.

Разминка — это необходимый комплекс динамических, статических и кардио упражнений, направленных на разогрев мышц, связок и суставов перед занятием. Выполнение разминки вырабатывает у детей привычку к ежедневной зарядке и систематическим занятиям спортом. Продолжительность разминки – 10 минут.

Её значение: улучшить кровообращение в мышцах, разогреть суставы, снять избыток энергии и дать опорно-двигательному аппарату условия для необходимого развития. Разминка перед более серьезной физической активностью должна происходить от верха тела к низу: сначала разминаются мышцы шеи, затем ткани пояса верхних конечностей, туловища, бедер, коленей и голеностопа. Такая последовательность помогает избежать защемлений нервов.

Последовательность упражнений:

1. Простая ходьба по кругу. В течение 3 минут ребенок ходит, уперев руки вбок.
2. Продолжая ходить, ребенок должен ступать на внешнюю, а затем на внутреннюю часть

стопы.

3. После этой ходьбы можно пройтись на носочках и пяточках. Эти упражнения существенно помогают при профилактике плоскостопия.

4. После ходьбы нужно размять шею и руки. Лучше всего это можно сделать с помощью поворотов шеи и махов руками.

При подборе упражнений для разминки предполагается вариативность. Состав упражнений, продолжительность их выполнения, количество повторов варьируется педагогом ДО самостоятельно. В комплекс разминки педагог систематически добавляет новые упражнения, чтобы не происходило привыкания, и у ребенка не пропадал интерес к занятиям.

Календарно-тематическое планирование

Дата	Тема занятия	Количество часов
01.11	Комплектование групп. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности	1
06.11	Ходьба	1
08.11	Ходьба	1
13.11	Ходьба	1
15.11	Ходьба	1
20.11	Бег на разные дистанции	1
22.11	Бег на разные дистанции	1
27.11	Бег на разные дистанции	1
29.11	Акробатические упражнения	1
04.12	Акробатические упражнения	1
06.12	Акробатические упражнения	1
11.12	Акробатические упражнения	1
13.12	Прыжки	1
18.12	Прыжки	1
20.12	Прыжки	1
25.12	Упражнения с предметами	1
27.12	Упражнения с предметами	1
10.01	Инструктаж учащихся по охране труда.	1
15.01	Общеразвивающие упражнения	1
17.01	Общеразвивающие упражнения	1
22.01	Общеразвивающие упражнения	1
24.01	Общеразвивающие упражнения	1
29.01	Упражнения для развития меткости, точности движений	1
31.01	Упражнения для развития меткости, точности движений	1
05.02	Упражнения для развития меткости, точности движений	1
07.02	Упражнения для развития меткости, точности движений	1
12.02	Основы оздоровительной физкультуры	1
14.02	Основы оздоровительной физкультуры	1
19.02	Основы оздоровительной физкультуры	1
21.02	Основы оздоровительной физкультуры	1
26.02	Упражнения для укрепления мышц ног и спины	1
28.02	Упражнения для укрепления мышц ног и спины	1
05.03	Упражнения для укрепления мышц ног и спины	1
07.03	Упражнения для укрепления мышц ног и спины	1
12.03	Упражнения для самостраховки	1
14.03	Упражнения для самостраховки	1
19.03	Упражнения для самостраховки	1
21.03	Упражнения для самостраховки	1
26.03	Простейшие виды единоборств	1
28.03	Простейшие виды единоборств	1
02.04	Простейшие виды единоборств	1
04.04	Простейшие виды единоборств	1
09.04	Гимнастические упражнения	1
11.04	Гимнастические упражнения	1
16.04	Гимнастические упражнения	1

18.04	Гимнастические упражнения	1
23.04	Подвижные игры	1
25.04	Подвижные игры	1
30.04	Подвижные игры	1
02.05	Подвижные игры	1
07.05	Эстафеты	1
14.05	Эстафеты	1
16.05	Эстафеты	1
21.05	Эстафеты	1
23.05	Выполнение контрольных нормативов. Итоговое занятие	1

Содержание программы

1. Комплектование групп. Вводное занятие, инструктаж по охране труда.

Определение уровня умений и спортивной подготовленности

Организационные моменты. Техника безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!

Практика: выполнение разминки. «Бег трусцой» (30 м). Прыжки через предметы, высотой не более 5 см. Приседания (не более 5 раз). Наклон вперед, стоя на полу.

2. Ходьба.

Теория: положение тела при ходьбе, положение рук, правильное выполнение упражнения.

Практика: ходьба на носочках; различные виды шагов: широкие и мелкие, приставные и в прискоке; ходьба с управлением темпом (быстро, умеренно, медленно); ходьба в заданном направлении (прямо, змейкой, по кругу, между предметами); ходьба, держась крепко за руки.

3. Бег на разные дистанции.

Теория: Ознакомление с понятием и позициями старта, правилами дыхания и техникой бега.

Практика: бег с управлением темпом (быстро, умеренно, медленно); бег в заданном направлении (прямо, змейкой, по кругу, между предметами); бег, держась крепко за руки; бег трусцой (не более 60 м), бег на носочках. Вспомогательная игра — кто быстрее добежит. Бег на носочках.

4. Акробатические упражнения.

Теория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.

Практика: Выполнение разминки. Проведение обязательного комплекса элементарных акробатических упражнений (кувырки, вис и качание на перекладине, кольца, трапеции, турнике; подтягивание ноги к туловищу во время вися на турнике.

5. Прыжки.

Теория: объяснение техники прыжков, положение тела, рук и ног при выполнении заданий.

Практика: Выполнение разминки. Прыжки на месте, продвигаясь либо вперед, либо назад, через невысокие и недлинные препятствия. Прыжки одновременно на двух ногах и попеременно на одной. Прыжки через предметы (их высота — не более 5 см). Вспомогательная игра — классики.

6. Упражнения с предметами

Теория: техника выполнения упражнений с различными предметами.

Практика: Выполнение разминки. Упражнения с мячиком. Укрепление мышц рук и ног. Упражнения с обручем, с палками, кеглями.

7. Инструктаж по охране труда

8. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Понятие «общеразвивающие упражнения». Техника выполнения.

Практика: Выполнение разминки. Встать прямо, руки сомкнуть в замок за спиной. Плавно наклоняться вперед до тех пор, пока не возникнет чувство небольшого напряжения в плечах. Не расцепляя рук, вернуться в исходное положение и повторить занятие 5 раз. Встать лицом напротив опоры (стены или задней спинки стула). Опереться ладонью на стену/спинку стула, а второй рукой обхватить стопу и подтянуть ее сзади к ягодице. Почувствовав растяжение в голени, задержать ногу в данном положении на 20 секунд, а потом отпустить. Повторить упражнение со второй стопой.

9. Упражнения на развитие меткости, точности движений.

Теория: объяснение техники метания, положение тела, рук и ног при выполнении заданий.

Практика: Выполнение разминки. Точный бросок мяча в определённую цель. Необходимо ловить мяч двумя руками. Выполнение поворотов тела с остановкой и метанием предмета в цель.

10. Основы оздоровительной физкультуры.

Теория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж.

Практика: Выполнение разминки. Выполнение общеразвивающих упражнений. Выпады. Встать прямо, ноги поставить на ширине плеч, руки положить на талию. С прямой спиной сделать широкий шаг вперед и плавно опустить корпус на уровень колени. Стопу держать прямо, следить, чтобы колено не выходило за носочки стопы. Застыть в положении на 5 секунд, вернуться в исходную позицию и повторить занятие на вторую ногу. Положение лежа на спине. Нужно взять полотенце, и скрутив его в жгут, захватить стопу и подтянуть на себя всю ногу. Задержать ногу в положении на 5 секунд и отпустить. Достаточно сделать по 5 повторов на каждую ногу.

11. Упражнения для укрепления мышц ног и спины.

Теория: Упражнения на укрепления мышц ног и спины. Их комбинирование.

Практика: Выполнение разминки. Упражнения для мышц ног: приседания.

Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения. Удержание равновесия при ходьбе по наклонной поверхности; ходьба по прямой линии, приставляя пятки одной ноги к носкам другой. Вспомогательные игры — качели, карусель. При ходьбе по прямой линии можно давать ребенку предметы — стакан с водой или ложку с теннисным шариком. Упражнения со спиной — кошечка и лодочка. Ходьба с книгой на голове. Ползание между предметами и под ними высотой 50 см, по туннелю.

12. Упражнения для самостраховки.

Теория: Понятие «самостраховка». Ее значение.

Практика: Выполнение разминки. Группировка при самостраховке. Падение на бок, перекаты на спине.

13. Простейшие виды единоборств.

Теория: понятие единоборств, понятие самбо.

Практика: выполнение разминки. Перетягивания, игры на касания, игра «Вытолкни соперника».

14. Гимнастические упражнения.

Теория: Техника безопасности при падении.

Практика: Выполнение разминки. Упражнения: «По верёвочной лестнице», «Качка», «Рыбка», «Палуба-трюм», «Маяк»; «Наклоны», «Повороты», «Перешагивание вперёд», «Перепрыгивание», «Сосна», «Ветер», «Маятник».

15. Подвижные игры.

Теория: Значимость подвижных игр.

Практика: Выполнение разминки. Игра «Смена сторон», «Метко в цель», «Горячая картошка», «Мяч соседу», «Попрыгунчики – воробушки», «Два мороза», «Гуси – лебеди», «Кто быстрее?», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Лиса и собаки», «Воробьи – вороны», «Пятнашки» и т.д.

16. Эстафеты.

Теория: Ознакомление с видами эстафет. Техника безопасности.

Практика: Выполнение разминки. Игровые эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Эстафеты с элементами акробатики.

17. Выполнение контрольных нормативов. Итоговое занятие.

Методические материалы

Тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия. Дидактический материал. Информационные источники.	Техническое оснащение
1.Комплектование групп. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Определение уровня умений, спортивной подготовленности	Беседа Практическое занятие	словесный	Инструкция по технике безопасности Таблица нормативов для детей 3-5 лет	
2. Ходьба	Беседа Практическое занятие	наглядный	Маханова, М. Д. Воспитание здорового ребенка [учеб. пособие] / М. Д. Маханова; Изд-во Москва 2017г. – 132 с. Кершк, Г. И., Сергиенко. Н. Н. Школа здорового человека Изд-во Москва 2016г. – 177 с Беззубцева. Г. В., Ермошина. А. М. В дружбе со спортом Изд-во Москва 2017г. – 193 с. Официальный сайт «Консультация для родителей. Приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту» http:// nsportal.ru	спортивный зал; гимнастические скамейки;коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину;гимнастические маты; секундомеры; свистки; фишки для разметки поля;
3. Бег на разные дистанции	Беседа Практическое занятие	практический	Маханова, М. Д. Воспитание здорового ребенка [учеб. пособие] / М. Д. Маханова; Изд-во Москва 2017г. – 132 с. Кершк, Г. И., Сергиенко. Н. Н. Школа здорового человека Изд-во Москва 2016г. – 177 с Беззубцева. Г. В., Ермошина. А. М. В дружбе со спортом Изд-во Москва 2017г. – 193 с. Официальный сайт «Консультация для родителей. Приобщение детей дошкольного возраста к физической	спортивный зал; гимнастические скамейки;коврики гимнастические; секундомеры; свистки; мячи для метания (150 гр) фишки для

			культуре и спорту» http:// nsportal.ru	разметки поля.
4. Акробатические упражнения	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	Маханова, М. Д. Воспитание здорового ребенка [учеб. пособие] / М. Д. Маханова; Изд-во Москва 2017г. – 132 с. Кершк, Г. И., Сергиенко. Н. Н. Школа здорового человека Изд-во Москва 2016г. – 177 с Безбугцева. Г. В., Ермошина. А. М. В дружбе со спортом Изд-во Москва 2017г. – 193 с. Официальный сайт «Консультация для родителей. Приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту» http:// nsportal.ru	спортивный зал; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; секундомеры; свистки; мячи для метания (150 гр) фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки;
5. Прыжки	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	Маханова, М. Д. Воспитание здорового ребенка [учеб. пособие] / М. Д. Маханова; Изд-во Москва 2017г. – 132 с. Кершк, Г. И., Сергиенко. Н. Н. Школа здорового человека Изд-во Москва 2016г. – 177 с Безбугцева. Г. В., Ермошина. А. М. В дружбе со спортом Изд-во Москва 2017г. – 193 с. Официальный сайт «Консультация для родителей. Приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту» http:// nsportal.ru	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; гимнастические маты; секундомеры; свистки; скакалки;
6. Упражнения с предметами	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	Маханова, М. Д. Воспитание здорового ребенка [учеб. пособие] / М. Д. Маханова; Изд-во Москва 2017г. – 132 с. Кершк, Г. И., Сергиенко. Н. Н. Школа здорового человека Изд-во Москва 2016г. – 177 с Безбугцева. Г. В., Ермошина. А. М. В дружбе со спортом Изд-во Москва 2017г. – 193 с. Официальный сайт «Консультация для родителей. Приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту»	спортивный зал; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки; фишки для

			http:// nsportal.ru	разметки поля; мячи, обручи
7.Инструктаж по охране труда	Беседа.	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
8.Общеразвивающие упражнения	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	Маханова, М. Д. Воспитание здорового ребенка [учеб. пособие] / М. Д. Маханова; Изд-во Москва 2017г. – 132 с. Кершк, Г. И. , Сергиенко. Н. Н. Школа здорового человека Изд-во Москва 2016г. – 177 с Беззубцева. Г. В., Ермошина. А. М. В дружбе со спортом Изд-во Москва 2017г. – 193 с. Официальный сайт «Консультация для родителей. Приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту» http:// nsportal.ru	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки;коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки; мячи для метания (150 гр) фишки для разметки поля;
9.Упражнения для развития меткости, точности движений	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	Маханова, М. Д. Воспитание здорового ребенка [учеб. пособие] / М. Д. Маханова; Изд-во Москва 2017г. – 132 с. Кершк, Г. И. , Сергиенко. Н. Н. Школа здорового человека Изд-во Москва 2016г. – 177 с Беззубцева. Г. В., Ермошина. А. М. В дружбе со спортом Изд-во Москва 2017г. – 193 с. Официальный сайт «Консультация для родителей. Приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту» http:// nsportal.ru	спортивный зал; ролл маты; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки; мячи для метания (150 гр) фишки для разметки поля;
10. Основы оздоровительной	Беседа. Практическое	Наглядный, практический	Маханова, М. Д. Воспитание здорового ребенка [учеб. пособие] / М. Д. Маханова; Изд-во Москва 2017г. – 132 с.	спортивный зал; ролл маты;

физкультуры	занятие		<p>Кершк, Г. И., Сергиенко. Н. Н. Школа здорового человека Изд-во Москва 2016г. – 177 с</p> <p>Беззбуцева. Г. В., Ермошина. А. М. В дружбе со спортом Изд-во Москва 2017г. – 193 с.</p> <p>Официальный сайт «Консультация для родителей. Приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту» http:// nsportal.ru</p>	<p>гимнастические скамейки; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки; мячи для метания (150 гр) фишки для разметки поля; скакалки; гимнастические обручи</p>
11. Упражнения для укрепления мышц ног и спины	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>Маханова, М. Д. Воспитание здорового ребенка [учеб. пособие] / М. Д. Маханова; Изд-во Москва 2017г. – 132 с.</p> <p>Кершк, Г. И., Сергиенко. Н. Н. Школа здорового человека Изд-во Москва 2016г. – 177 с</p> <p>Беззбуцева. Г. В., Ермошина. А. М. В дружбе со спортом Изд-во Москва 2017г. – 193 с.</p> <p>Официальный сайт «Консультация для родителей. Приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту» http:// nsportal.ru</p>	<p>спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; гимнастические маты; секундомеры; свистки; фишки для разметки поля; навесные турники; гимнастические обручи</p>
12. Упражнения для самостраховки	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>Маханова, М. Д. Воспитание здорового ребенка [учеб. пособие] / М. Д. Маханова; Изд-во Москва 2017г. – 132 с.</p> <p>Кершк, Г. И., Сергиенко. Н. Н. Школа здорового человека Изд-во Москва 2016г. – 177 с</p> <p>Беззбуцева. Г. В., Ермошина. А. М. В дружбе со спортом Изд-во Москва 2017г. – 193 с.</p> <p>Официальный сайт «Консультация для родителей.</p>	<p>спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; гимнастические</p>

			<p>Приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту» http:// nsportal.ru</p>	<p>маты; секундомеры; свистки; мячи для метания (150 гр) фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи</p>
13. Простейшие виды единоборств	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>Маханова, М. Д. Воспитание здорового ребенка [учеб. пособие] / М. Д. Маханова; Изд-во Москва 2017г. – 132 с. Кершк, Г. И., Сергиенко. Н. Н. Школа здорового человека Изд-во Москва 2016г. – 177 с Беззубцева. Г. В., Ермошина. А. М. В дружбе со спортом Изд-во Москва 2017г. – 193 с. Официальный сайт «Консультация для родителей. Приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту» http:// nsportal.ru</p>	<p>спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; гимнастические маты; секундомеры; свистки; мячи для метания (150 гр) фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи</p>
14. Гимнастические упражнения	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>Маханова, М. Д. Воспитание здорового ребенка [учеб. пособие] / М. Д. Маханова; Изд-во Москва 2017г. – 132 с. Кершк, Г. И., Сергиенко. Н. Н. Школа здорового человека Изд-во Москва 2016г. – 177 с Беззубцева. Г. В., Ермошина. А. М. В дружбе со спортом Изд-во Москва 2017г. – 193 с.</p>	<p>спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические;</p>

			<p>Официальный сайт «Консультация для родителей. Приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту» http:// nsportal.ru</p>	<p>гимнастические маты; секундомеры; свистки; мячи для метания (150 гр) фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи</p>
15. Подвижные игры	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>Маханива, М. Д. Воспитание здорового ребенка [учеб. пособие] / М. Д. Маханива; Изд-во Москва 2017г. – 132 с. Кершк, Г. И. , Сергиенко. Н. Н. Школа здорового человека Изд-во Москва 2016г. – 177 с Беззбуцева. Г. В., Ермошина. А. М. В дружбе со спортом Изд-во Москва 2017г. – 193 с. Официальный сайт «Консультация для родителей. Приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту» http:// nsportal.ru</p>	<p>спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; гимнастические маты; секундомеры; свистки; мячи для метания (150 гр) фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи</p>
16. Эстафеты	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>Маханива, М. Д. Воспитание здорового ребенка [учеб. пособие] / М. Д. Маханива; Изд-во Москва 2017г. – 132 с. Кершк, Г. И. , Сергиенко. Н. Н. Школа здорового человека Изд-во Москва 2016г. – 177 с Беззбуцева. Г. В., Ермошина. А. М. В дружбе со спортом</p>	<p>спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики</p>

			<p>Изд-во Москва 2017г. – 193 с. Официальный сайт «Консультация для родителей. Приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту» http:// nsportal.ru</p>	<p>гимнастические; гимнастические маты; секундомеры; свистки; мячи для метания (150 гр) фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи</p>
<p>17.Выполнение контрольных нормативов. Итоговое занятие</p>	<p>Контрольное занятие Показательные выступления</p>	<p>практический</p>	<p>Таблица нормативов</p>	<p>спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; гимнастические маты;секундомеры; свистки;мячи для метания (150 гр) фишки для разметки поля; навесные турники; скакалки; гимнастические обручи</p>

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится:

1. **Входящий контроль**
2. **Итоговый контроль**

Входящий контроль определяет стартовый уровень умений и спортивной подготовленности детей при поступлении в образовательное учреждение.

Входящий контроль проводится в ноябре и включает в себя мероприятия, направленные на определение начального уровня общей физической подготовленности учащихся.

Входящий контроль проводится в форме выполнения следующих нормативов:

1 год
1. «Бег трусцой» (30 м)
2. Прыжки через предметы, высотой не более 5 см
3. Приседания
4. Наклон вперед, стоя на полу

Итоговый контроль в виде выполнения контрольных нормативов

Итоговый контроль представляет собой окончательную оценку результатов освоения программы и проводится в виде выполнения контрольных нормативов. Он проводится в мае и включает в себя ту же оценку контроля, что и входной. Результаты входного и итогового контроля отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

Цель:

- выявить приобретенный уровень физической и спортивной подготовки детей;
- оценить приобретенный уровень технической подготовленности (самостраховка).

Контрольные нормативы.

Год обучения	Виды контрольных нормативов	Критерии оценки сдачи контрольных нормативов
1 год	1 «Бег трусцой» (30 м)	если ребенок выполнил 4 установленных нормативов - «высокий уровень» ;
	2. Прыжки через предметы, высотой не более 5 см	
	3. Приседания	если ребенок выполнил 2-3 установленных нормативов - «средний уровень» ;
	4. Наклон вперед, стоя на полу	если ребенок выполнил 1 установленный норматив - «низкий уровень»